



# JOGA PRE ZDRAVÝ CHRÁBÁT

15-minútové lekcie na každý deň

Akadémia krásy a Piña Yoga



Program **Joga pre zdravý chrbát** je spracovaný online formou ako cvičenie na doma. Mal by sa praktizovať 4 - 5 krát do týždňa podľa možností. Lekcie sú krátke a môžeš ich spájať, ak máš na cvičenie viac času.

Ideálne začať týždeň lekciu zameranou na predklony, a teda prvou lekciou. v Online Programe. Pre našu chrbticu je to najznámejší pohyb a aj najviac bezpečný. Záklony bežne nerobíme, no predklony sa dejú každý deň bez toho, aby sme si to uvedomovali.

Nebojte sa opakovať jednu lekciu v rámci týždňa aj viac krát. Ak chceme od svojho chrbta výsledky, musíme mu dať viac krát informáciu, čo má robiť a ako sa má správať.

Každou jednou lekciou sa pozrieme nie len na chrbát ako taký, ale aj na oblasť ramien, trapézov, postavenie panvy. Upravíme známe yogové pozície (asány) tak, aby ich vzládol každý, ale aj trochu zaexperimentujeme s pomôckami ako sú bloky, stena či stolička.

Online program nie je určený pre ľudí po operácii chrbtice (len ak majú odstup od zákroku niekoľko mesiacov/rokov a lekár im dovolil praktizovať jogu). Tak isto pri chronických bolestiach chrbta a úrazoch je dobré pred online programom navštíviť lekára alebo fyzioterapeuta a poradiť sa, či daný program je už to vhodné pre váš chrbát. Každý z vás je jedinečný. Tak isto aj chrbtica. Preto k nej pristupujeme s láskou a skúsme jej porozumieť čo potrebuje, aby sme robili.



Volám sa Zuzana, ale celý moj joga svet ma volá Piňa Yoga. Praktizovať jogu som začala pred viac ako 7 rokmi a už 5 rokov som lektorkou. Tradičná, yin, power yoga, to všetko som skúsila a hľadala to najlepšie pre svoje telo a svoju prax. Pracovala som dlhé roky vo firme na marketingom oddelení a preto presne viem aké je to náročné sedieť x hodín na stoličke a pracovať za počítačom. Rovnako viem, aké je náročné si nájsť na seba čas pred alebo po práci a vymaniť sa z toho kolobehu večného nestíhania a nemyslenia na seba.

Mám 32 rokov a veľmi je mi ľúto keď vidím ľudí v mojom veku ale aj mladších čo už teraz majú obrovské bolesti vo svojom tele a ja už z vlastnej praxe viem, že stačí naozaj málo, aby prišli veľké zmeny. Verte mi, sama som si vďaka yoge upravila trávenie, chrbát, stravu a tak celkom upratala v živote. Možno je teraz čas na teba, na tvoje prvé kroky a ja som veľmi rada, že toho môžem byť súčasťou. Spoločne to zvládneme, len treba chcieť a ja ti sľubujem, že tvoj chrbát aj celé telo ti za to poďakujú.





# LEKCIA 1

*"Predklony sú srdce jogy. Je v nich pokora, úcta k sebe samému. Je v nich veľké uvoľnenie a odpustenie"*

Lekcia bude celá na jogamatke, začneme v pozícii dieťaťa a postupne pôjdeme cez mačku do rôznych predklonov. Hlavná téma je jemné hýbanie sa v pozíciach a nie hneď statické asany ako poznáme na obrázkoch jogy.

Aby sme chrbticu pripravili na jogu mali by sme jej dať tekutý pohyb. Typický príklad je hlboký predklon kde opisujeme vlny. Práve tá tekutosť nás pripraví na ďalšie lekcie aj do bežného dňa.

**TIP:** Ak praktizujete jogu ráno alebo večer, skúste sa pred lekciovou osprchovať teplou vodou. Hlavne v okolí chrbta, ramien, celé nohy a sedací sval. Teplá voda zahraje svaly pomôže k lepšiemu pohybu aj pocitu. Nemusí to byť horúca voda, stačí tak teplá ako znesiete. Očistíte aj telo pred svojou praxou a bude to ako taký malý rituál ešte pred tým ako rozložíte yogamatku.



# LEKCIA 2

*"V joge veríme, že záklony sú cesta do minulosti. Preto sú, vraj tak ťažké pre naše telo. Ak sme nechali pár kostlivcov skrini za sebou. Možno je čas sa na nich už opäť pozrieť."*

Lekcia, pri ktorej budeme používať stoličku. Inšpirujeme sa tradičným systémom iyengar jogy, pôvodne z Indie, kde pri praxi boli použité pomôcky práve ako bloky a stoličky.

**TIP:** Skúste si skontrolovať vašu posteľ. Aký máte matrac a vankúš, na ktorom ležíte. Vyhovuje vám? Nie len príliš vysoký, príliš mäkký?

Spánok je najdôležitejšia časť nášho dňa a chrbát potrebuje vašu pozornosť. Ideál pre jogu je, ak by ste vedeli spať na tvrdej zemi bez vankúša, ale toho už asi nikto z nás nie je schopný. Priblížiť sa tomu môže však pomôcť, pretože príliš mäkký matrac spôsobuje to, že si chrbtica v noci neodдыхne.



# LEKCIA 3

*"V joge veríme na energie v našom tele a ak máme niečo ako spojovací bod, ako parkovisko, tak to je práve spodný chrbát. Práve v tejto časti nášho tela sa odráža ako chodíme a používame nohy. Tiež sa v ňom odráža to, ako sedíme celý deň, ako pracujeme s našimi ramenami či hlavou. Nesie v sebe energiu zo spodnej aj z vrchnej časti a práve spodný chrbát je tá oblasť kde sa to všetko spája."*



Lekcia sa bude viac menej odohrávať v ľahu na podložke. Je to veľmi láskavá a relaxačná hodina kde budeme liečiť prípadné bolesti spodného chrbta. Je to veľká téma v dnešnom svete a preto urobíme všetko, aby spodný chrbát dostal špeciálnu pozornosť.

**TIP:** Spodný chrbát, ako už bolo spomenuté, odráža držanie nášho tela. Skúste sa postaviť k stene chrbtom, päty udrzte úplne až pri stene, ramená pri stene aj hlava v predĺžení. Brada zasunutá a vyrovnaná krčná chrbtica. Spevnite brucho a pritláčajte rebrá aj spodný chrbát a celú chrbticu o stenu.

Chceme, aby ste mali prirodzené zakryvenie chrbta, len často krát sme veľmi vyosení a toto cvičenie môže pomôcť k správne narovnaniu a držaniu tela. Stačí pár minút denne.



# LEKCIA 4

*"Aj v joge aj v našej kultúre sa hovorí, že všetky ťažkosti zo života si nesieme na pleciach. Predstavte si to ako ruksak, ktorý si naložíte na svoje plecia každé ráno a miesto toho, aby sme ho večer pred spaním dali dole, necháme si ho a na druhý deň do neho prihodíme jeden, či dva problémy navyše. Teraz je možno čas ten ruksak nechať ísť a dať slobodu svojmu telu."*

Lekcia je zameraná na vrchnú časť tela - ramená, krk, hlava, ale aj lopatky a vrchný chrbát. Na začiatku lekcie trochu zohrejeme aj zápästia, predsa len práca za počítačom nie je pre ne prirodzená a môžu pociťovať rôzne bolesti.

**TIP:** Použite väčší uterák alebo opasok a skúste rozpohybovať ramená. Rôzne krúživé pohyby dopredu a dozadu môžu uvoľniť napätie. Klúdne zapojte tento jednoduchý cvik do svojho týždňa aspoň 1-2 krát.

Ak budete jogu praktizovať ráno po hodine si doprajte teplú prevarenú vodu. Postup odo mňa: Vstanem naberiem do konvice vodu, idem sa osprchovať. Zatiaľ zovrie voda. Nalejem do šálky a nechám na linke. Doprajem svoju prax a voda zatiaľ ochladne na nižšiu teplotu, ktorá sa dá už piť a po praxi ma teda čaká môj nápoj. Telo opäť zahrejem z vnútra aj z vonku.

# LEKCIA 5

*"Jogu môže praktizovať každý.  
Starý, mladý, chorý, zdravý... len  
jeden človek nemôže praktizovať  
jogu - ten lenivý. Dnes je presne ten  
deň urobiť prvý krok k lepšiemu a  
zdravšiemu ja."*

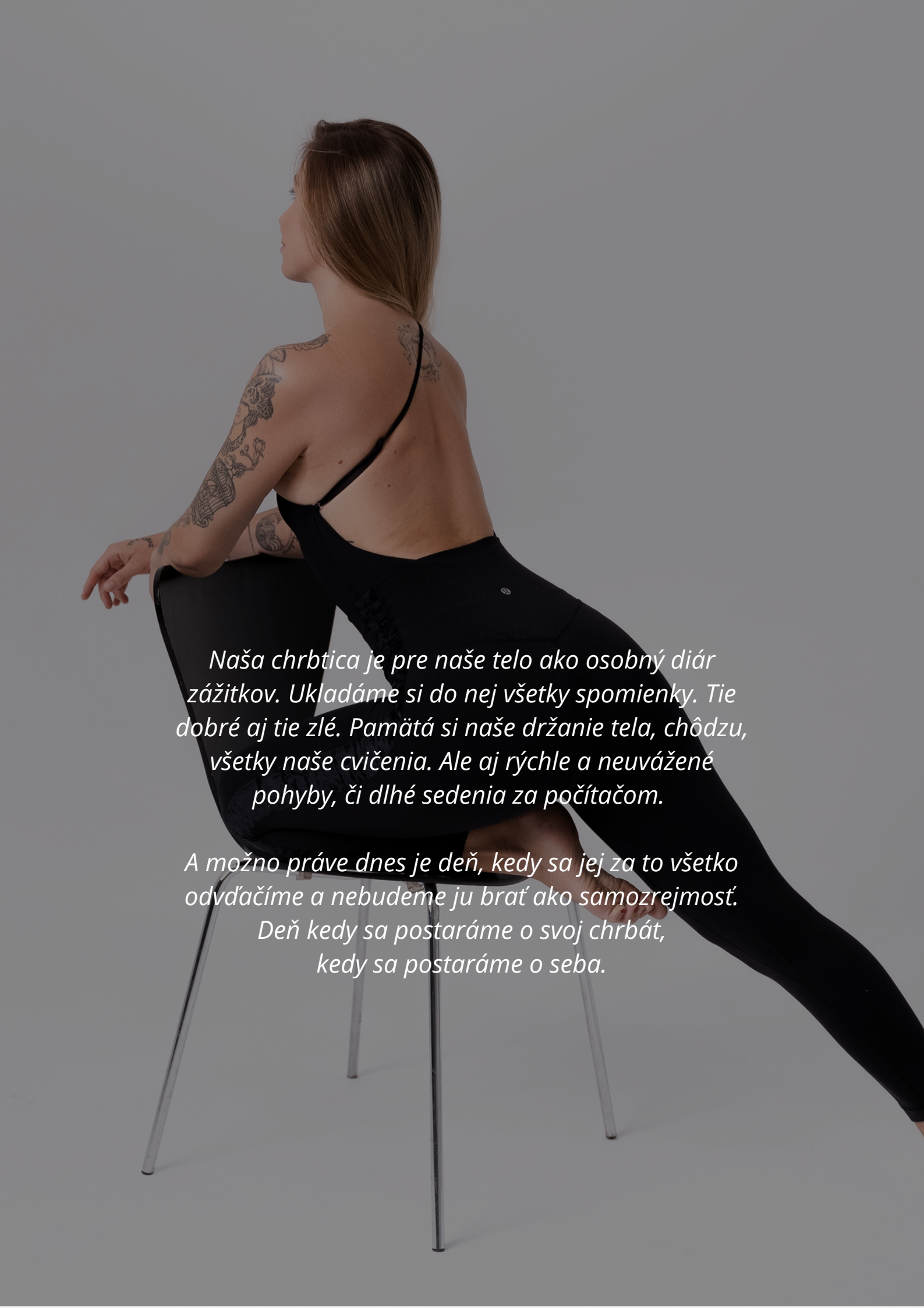


Lekcia, ktorá by sa mala cvičiť online s lektorom aspoň 4 -5 krát v rámci jedného mesiaca. Postupne však začnite skúšať túto lekciu praktizovať osamote. Nech sa stane tvou rannou rutinou bez toho, aby si potrebovala lektora. Cvičenie je vhodné na prebudenie chrbtice, ale napríklad aj ako dobrá prax na dovolenkách, keď telo túži po pohybe a uvoľnení.

**TIP:** Páčia sa vám stojky na hlave? Nie sú to len pozície, ktoré super vyzerajú, ale hlavne pomáhajú našej chrbtici. Zavesenie dole hlavou krásne pomáha stavcom, na ktoré je po celý deň vyvíjaný tlak. Prekrví sa hlava a pomôže sa aj srdcu.

Ak sa ju bojíte sami praktizovať viete si pomôcť práve cez stenu, dve stoličky alebo aj cez stoličku "feedup", ktorá sa dá kúpiť aj u nás na Slovensku a je vhodná pre ľudí, ktorí trpia na bolesť krčnej chrbtice. Všetko má riešenie, stačí len chcieť.





*Naša chrbtica je pre naše telo ako osobný diár  
zážitkov. Ukladáme si do nej všetky spomienky. Tie  
dobré aj tie zlé. Pamätá si naše držanie tela, chôdzu,  
všetky naše cvičenia. Ale aj rýchle a neuvážené  
pohyby, či dlhé sedenia za počítačom.*

*A možno práve dnes je deň, kedy sa jej za to všetko  
odvdáčime a nebudeme ju brať ako samozrejmosť.  
Deň kedy sa postaráme o svoj chrbát,  
kedy sa postaráme o seba.*